5.134 Polievka zemiaková so zelenými paprikami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	16,00	16,00	18,00	18,00	19,00	19,00	22,00	22,00
smotana	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34
zemiaky	5,00	3,50	6,00	4,20	7,00	4,90	8,00	5,60
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
paprika zelená	2,00	1,50	3,00	2,25	3,00	2,25	3,00	2,25
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú na rezančeky pokrájanú papriku, soľ a dusíme do mäkka. Zemiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na kocky, uvaríme v slanej vode, pridáme podusenú papriku. Múku opražíme nasucho, pridáme smotanu, dobre rozšľaháme a vlejeme do polievky dochutíme cukrom, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	393	94	1,68	4,4	0,0	11,2	1,5	39,4	0,5	0,016	0,0	0,1	17,3	0,0
B	431	103	1,89	4,4	0,0	13,0	1,9	43,4	0,6	0,020	0,1	0,1	24,3	0,0
C	542	130	2,37	6,1	0,0	15,2	2,1	55,3	0,7	0,020	0,1	0,1	25,4	0,0
D	588	141	2,58	6,1	0,0	17,5	2,4	59,2	0,8	0,021	0,1	0,1	26,5	0,0